



Czytelnicy pytają, ekspert odpowiada

Ból w klatce piersiowej – *banal* czy zagrożenie życia?



FOT. SANITAS

» Ekspert: dr Małgorzata Niekrasz-Kłopotowska, lekarz medycyny, specjalista chorób wewnętrznych z Centrum Medycyny Specjalistyczne „Sanitas”

Szanowna redakcjo
Niedawno skończyłam 55 lat. Przeczytałam, że w tym wieku zwiększa się ryzyko wystąpienia zawału serca. Proszę powiedzieć, jakie niepokojące objawy powinny zwrócić moją szczególną uwagę?
łucja z Bydgoszczy

Ekspert odpowiada:

Zawał to martwica mięśnia sercowego spowodowana jego niedokrwieniem. Powstaje wskutek istotnego zwężenia lub zamknięcia tętnicy wieńcowej doprowadzającej bogatą w tlen krew do serca. Ta część mięśnia sercowego, do którego nie dochodzi krew, ulega martwicy, najczęściej jest to lewa komora serca.

Wstępnymi objawami chorób sercowo-naczyniowych powiązanych z ryzykiem zawału są przede wszystkim bóle w klatce piersiowej, w okolicach mostka, pojawiające się w wyniku wysiłku fizycznego i silnych emocji, np. stresu czy zdenerwowania. Pacjenta może także boleć gardło, zuchwa, symetrycznie barki lub łokcie, okolica międzyłopatkowa, a czasami nawet górna część brzucha. Objawami mogą być również zmniejszająca się wydolność fizyczna czy duszność wysiłkowa.

Sam ból zawałowy może mieć podobny charakter do wcześniejszych bólów, jednak jego objawy

są znacznie silniejsze. Może być on również bólem nowym, który mamy pierwszy raz w życiu. Związany jest z silnym osłabieniem, uczuciem niepokoju i potami (najczęściej zimnymi). Z reguły jest intensywny i objawia się uciskiem, dławieniem, czy wręcz rozpieraniem klatki piersiowej.

Pierwsze bóle, mogące sugerować chorobę wieńcową w początkowej fazie, objawiają się jako krótkie – od kilku sekund do kilku minut, które ustają po odpoczynku. Ból zawałowy trwa kilkanaście minut lub dłużej i nie ustępuje po odpoczynku. Bóle wielogodzinne sugerują nam inną przyczynę.

Gdy pojawia się bardzo silny ból i objawy towarzyszące: duszność, poty, niepokój, wrażenie osłabienia i mdlenia – powinniśmy od razu dzwonić po pogotowie!

Aby ograniczyć ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego, w codziennej profilaktyce należy zadbać o to, by przede wszystkim nie doprowadzić do otyłości. Powinniśmy ograniczać produkty wysokokaloryczne, tłuste mięsa, jak wieprzowina, zrezygnować z używania tłuszczów zwierzęcych, zbyt dużej ilości nabiału i jajek. Powinniśmy też być aktywni. Także alkohol, papierosy i wszelkiego rodzaju używki w dużym stopniu zwiększają

ryzyko zawału. Należy również zwrócić uwagę na czynniki ryzyka zwiększające obciążenie, takie jak nadciśnienie, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej (zły cholesterol – LDL) oraz przeprowadzić wywiad rodzinny. U niektórych osób sama dieta i zdrowy styl życia to za mało. Czasami, aby uchronić się przed ryzykiem zawału, należy wprowadzić leki.

Witam

Od pewnego czasu zdarzają mi się niepokojące bóle w klatce piersiowej, są to silne uciski na wysokości mostka. Występują one kilka razy w miesiącu, zazwyczaj w godzinach wieczornych. Towarzyszą im również lekkie duszności. Dodam, że mam 24 lata, odżywiam się zdrowo i regularnie uprawiam sport, zatem nie wydaję się być szczególnie narażony na choroby serca. Proszę powiedzieć, czym może być taki ból spowodowany oraz jakie badania powinienem przeprowadzić?

Michał z Piły

Ekspert odpowiada:

Powodem bólu w klatce piersiowej może być wiele różnych chorób – od banalnych do poważnych, a nawet zagrażających naszemu życiu. Grupa przyczyn typu sercowo-naczyniowych to nie tylko choroba wieńcowa i związany z nią zawał serca. Podobne objawy dają problemy z główną tętnicą – rozwarstwienie tętniaka aorty, zapalenie osierdzia, czy wady zastawkowe. Żeby nie popadać w panikę, poza bólami typowo sercowo-naczyniowymi, które wynoszą mniej niż 30% przyczyn bólów umiejscowionych w klatce piersiowej, mamy wiele innych podgrup ich przyczyn. Największą są zaburzenia żołądkowo-jelitowe (np. choroba refluksowa przełyku, choroba wrzodowa czy zaburzenia perystaltyki jelitowej prowadzącej do wzdęć). Kolejną grupą są dolegliwości mięśniowo-szkieletowe związane z budową

klatki piersiowej, kręgosłupem, żebrami i mięśniami klatki piersiowej. Wszelka aktywność fizyczna, ćwiczenia typu fitness i prace domowe, jak wieszanie firanek, poprzez długotrwałe unoszenie rąk, mogą doprowadzić do bólu mięśni. Nerwobóle, choć są wyjątkowo silne i często mylone z problemami kardiologicznymi, są zupełnie banalne. Następną grupą to „bóle oddechowe” (zator płucny, zapalenie płuc, płyn lub powietrze w klatce piersiowej, pleurodynia – ból opłucnej z przebiegu chorób wirusowych czy ból związany ze zwykłym kaszlem). Powodami dolegliwości mogą być też zaburzenia psychogenne, napady paniki, lęki, depresja czy stres.

Nagle wystąpienie objawów jelitowo-żołądkowych nie zawsze jest zatruciem pokarmowym. Zwłaszcza, jeżeli bóle dotyczą górnej części brzucha, pod jej maską może ukrywać się coś poważnego. Najgroźniejsze dla naszego życia są cztery główne przypadki: zawał mięśnia sercowego, zator płucny, pęknięcie tętniaka aorty i odma opłucnowa. Moja rada: traktuj każdy ból poważnie, dopóki nie wykluczysz poważnych przyczyn.

Przed wizytą u lekarza ważne jest, aby zadać sobie pytania pomagające zdiagnozować przyczynę, czyli: gdzie boli, jak boli, kiedy boli, czy ból promieniuje, co go nasila, czy jest związany z jedzeniem, wysiłkiem lub stresem, oraz dostrzec wszelkie objawy mu towarzyszące.

Powinien pan zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego, który jest pierwszym sitem – zróznicuje rodzaj bólu i ustali, do której grupy przynależy. Nie ma tu jednakowego schematu postępowania. Po wstępnej diagnozie lekarz zdecyduje, które badania należy wykonać.

DR MAŁGORZATA NIEKRASZ-KŁOPOTOWSKA, lekarz medycyny, specjalista chorób wewnętrznych